

María Ángeles Pérez Samper

COMER Y BEBER
UNA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN
EN ESPAÑA

TERCERA EDICIÓN

CÁTEDRA
HISTORIA. SERIE MAYOR

Índice

CAPÍTULO PRIMERO. España, encrucijada de culturas culinarias	7
Entre el Mediterráneo y el Atlántico	7
Una primera experiencia de globalización: Hispania en el Imperio romano ...	9
La cocina de Sefarad	13
Los alimentos que vinieron de Oriente	17
La cocina andalusí	24
CAPÍTULO 2. Con pan y vino se anda el camino	33
Pan	33
Vino	39
Carne	47
Pescado, huevos, queso: productos alternativos y complementarios	54
Verduras, legumbres, frutas	59
Grasas y condimentos	64
CAPÍTULO 3. El esplendor de la cocina cortesana	71
La gran cocina mediterránea del Renacimiento	71
Los grandes recetarios barrocos	75
Abundancia y refinamiento	84
Un buen cocinero	89
Un buen banquete	92
Placer y salud	97
CAPÍTULO 4. Comer para vivir, vivir para comer	103
La olla de todos y para todos	103
«La mejor salsa es la hambre»	109
Días sin hambre	117
Entre el hambre y la abundancia	122

Banquetes de boda	126
Tiempos de festines y convites	132
Romerías y fiestas populares	136
CAPÍTULO 5. Pasión por el dulce	141
Dulce como la miel	141
El azúcar, «tan suave y dulce»	144
El banquete de los dulces encantados	149
Barquillos y suplicaciones	153
El <i>Arte de repostería</i> de Juan de la Mata	159
Recetarios del gremio de confiteros	166
Dulces de mujeres	168
CAPÍTULO 6. Los alimentos de América: de exóticos a cotidianos	179
Atracción y rechazo	179
Las judías, los pimientos y el pimentón	183
Piñas, batatas y pavos	187
El tomate	192
El maíz	196
Papas y patatas	199
CAPÍTULO 7. Chocolate y café	215
Bebidas de cacao en América	215
El chocolate, alimento y medicina	219
El chocolate español	224
El triunfo del chocolate en el siglo XVIII	233
Placer de todos	237
El café	244
Los cafés	249
CAPÍTULO 8. Un dilema: cocina francesa, cocina española	255
Felipe V: cocina francesa en la corte de España	255
Una cocina cortesana cosmopolita: francesa, italiana, española	258
El banquete afrancesado de un nuevo rico	261
Cocina española frente a cocina francesa	263
Rupturas y relaciones	267
«Ollas públicas» para los hambrientos	270
La cocina española de los viajeros extranjeros del XIX	272
Recetarios franceses para cocinas españolas	276
Fondas y restaurantes	281
No todos comían tan bien	288

CAPÍTULO 9. La recreación de la cocina española	293
Comer bien: contrastes y sorpresas	293
La vitalidad de las cocinas regionales	298
La reconstrucción de la cocina española	302
Escritores y gastrónomos	308
La hora de los cocineros	312
Cocineras y escritoras	316
Emilia Pardo Bazán: de la cocina gallega a la cocina española	318
La <i>Enciclopedia culinaria</i> de la Marquesa de Parabere	325
 CAPÍTULO 10. La cocina globalizada, revolucionaria, saludable	 329
Circulan las personas, circulan los alimentos	329
Gastronomía, turismo, internet	333
Ciencia y salud: verdades y mentiras	337
La cocina de la libertad	341
Libertad para los cocineros y para los comensales	350
Gastronomía, arte y cultura	352
El arte de la felicidad	355
 BIBLIOGRAFÍA	 357

CAPÍTULO PRIMERO

España, encrucijada de culturas culinarias

ENTRE EL MEDITERRÁNEO Y EL ATLÁNTICO

«Después de Dios, la olla». Como dice en el siglo XVIII el *Diccionario de Autoridades* de la Real Academia, era un «modo de hablar que explica, que en lo temporal no hay mayor bien que tener qué comer». Efectivamente, no hay mayor bien que poder comer. La alimentación es una necesidad esencial para la vida que los seres humanos compartimos con todos los demás seres vivos. Tomar del medio los nutrientes adecuados es imprescindible para mantenerse y ello forma una parte fundamental de la vida. Pero los seres humanos hemos hecho de esa necesidad vital una compleja construcción cultural. Hemos pasado de la nutrición estricta a la alimentación. Al mismo problema hemos respondido con soluciones muy diversas.

Todos los seres humanos estamos sometidos a esa misma necesidad ineludible, en todos los tiempos y en todos los lugares. No hay excepción a esa regla biológica inexcusable. Pero las aspiraciones y las posibilidades no son las mismas. Existe una alternativa básica, entre poder comer y no alcanzar a comer lo imprescindible. A través de la historia y del mundo, alimentarse ha sido y es un reto de enorme dificultad y trascendencia. En su resolución iba la vida. Muchos pasaban hambre y muchos incluso morían de hambre. Todavía hoy es un reto sin solucionar completamente. Hay que producir suficientes alimentos para todos y sobre todo hay que distribuirlos justamente. El desarrollo científico y técnico actual permite grandes avances en la resolución del caso, pero falta avanzar mucho más en compartir de manera más equilibrada todo lo disponible.

Pero no se trataba solo de tener algo para comer. La cuestión era mucho más compleja. Porque la necesidad y la respuesta a esa necesidad dependía de muchas variables. Desde luego, contaba mucho el transcurrir del tiempo. Pero cambiaban mucho también las cosas según los lugares, la disponibilidad de alimentos, en

proximidad, o la capacidad de traerlos de lejos. Decisivas eran las condiciones sociales y económicas; no comían igual los poderosos que los humildes, los ricos que los pobres, los hombres que las mujeres, los niños que los adultos o los ancianos. Muy importantes eran también las creencias religiosas y científicas, pues todas las religiones tienen normas sobre los alimentos, y la medicina y la dietética aportan igualmente prescripciones alimenticias. A todo esto hay que sumar la estética y los gustos colectivos y particulares.

La necesidad es siempre la misma, pero la manera de satisfacerla ha cambiado a lo largo del tiempo. La historia de la cocina y de la alimentación es una suma de innovaciones: de descubrimientos, de nuevos productos, de nuevas preparaciones, de nuevas técnicas, de nuevas combinaciones, de nuevas presentaciones. Aunque existen largas continuidades, la innovación es inherente a la cocina. Y no se trata solo de grandes inventos, de cambios que marcan hitos en la historia. Hay grandes cocineros creativos, verdaderos artistas, que desencadenan grandes cambios y rupturas, pero hay también continuamente innovaciones, aparentemente sencillas, que significan pequeñas mejoras, pero que acaban por provocar cambios trascendentales. Estas son más numerosas y son cotidianas. Cada vez que una persona introduce un pequeño cambio, una pequeña mejora, en un plato que está elaborando o en un utensilio que está usando, está innovando. Esta suma de pequeñas innovaciones anónimas ha ido construyendo los múltiples sistemas alimentarios desde los tiempos más remotos hasta la actualidad.

El transcurrir del tiempo es importante y también el lugar. España ocupa un espacio geográfico absolutamente privilegiado, entre el Mediterráneo y el Atlántico. Es un país fértil, que disfruta de un buen clima templado, con muchos recursos agrícolas y ganaderos, que proporcionan a sus habitantes alimentos vegetales y animales en cantidad, muy variados y de buena calidad, una tierra, además, como península que es, con miles de kilómetros de costa que le ofrecen recursos pesqueros abundantes. Por si fuera poco lo que la naturaleza aporta y el trabajo humano hace realidad, esa situación privilegiada la hace receptora y emisora de toda clase de productos. Activos intercambios mercantiles a lo largo de los siglos le han aportado cantidad de alimentos, para cubrir las necesidades básicas unos y para dar variedad a su mesa otros. Pero también le han permitido exportar sus productos y difundir sus sistemas alimentarios. No hay que olvidar que con las personas y las mercancías, viajan las ideas, los objetos, las técnicas y los saberes gastronómicos. Fue así como por razones de espacio y tiempo, España ha sido históricamente una privilegiada encrucijada de pueblos y culturas, con toda la riqueza y diversidad que ello implica para todo y también para la alimentación.

UNA PRIMERA EXPERIENCIA DE GLOBALIZACIÓN: HISPANIA EN EL IMPERIO ROMANO

La península ibérica, situada en un lugar privilegiado, entre el Mediterráneo y el Atlántico, tendrá un papel destacado como centro de intercambios, tanto recibiendo como dando. Como escribía el cronista Esteban de Corbera en el siglo XVII: «Todos los autores extranjeros que escriben de España encarecen con grandes alabanzas su fertilidad y abundancia. Alaban su sitio ceñido de los dos mares Mediterráneo y Océano que por el Estrecho de Gibraltar se comunican y apartan para mayor comodidad y riqueza de sus moradores»¹.

Desde Oriente a Occidente, la península ibérica constituyó un importante nudo en la vasta red que comunicaba los lugares próximos y lejanos, sumando a los productos propios alimentos nuevos que iban asentándose, para convertirse muchos de ellos en comunes y cotidianos, y llegar incluso a ser típicos y tradicionales. A los variados paisajes agrícolas y ganaderos de la península se añadieron con el paso de los siglos los productos y las costumbres traídos por conquistadores y colonizadores. Y a su vez los españoles en su magno proceso de expansión llevaron a las nuevas tierras conquistadas y colonizadas nuevos alimentos y nuevas técnicas culinarias. Este complejo proceso generó múltiples mestizajes y de esa experiencia será fruto la cocina española tal como ha llegado hasta nosotros.

Una de las primeras culturas peninsulares fue Tartessos, que se desarrolló en el sur, a lo largo del valle del Guadalquivir. Probablemente, la ciudad y la civilización ya existían antes del 1000 a.C. dedicadas al comercio, la metalurgia y la pesca. La posterior llegada de los fenicios y su establecimiento en Gadir, la actual Cádiz, incorporó productos muy importantes, como el olivo y la vid, y difundió formas de cultivo desconocidas en la península.

Hacia el 900 a.C. llegaron a la península ibérica y se instalaron en el norte, en Galicia, Cantabria y Asturias los llamados pueblos celtas, procedentes del centro de Europa. Con ellos se desarrolló la cultura del porcino. Cuando se hicieron sedentarios, comenzaron a criar cerdos, formando piaras que vivían en bosques de encinas y robles, comiendo bellotas. Los cerdos se convirtieron en fuente básica de su alimentación, lo que conllevó la ritualización de la matanza en los meses de invierno. Muy importante era también la bellota en la alimentación humana. La comida se acompañaba con unas tortas cocidas en los rescoldos de las brasas, y elaboradas generalmente con bellotas secas. Estas tortas tenían como característica que se conservaban durante mucho tiempo comestibles. Esta forma de alimenta-

¹ Esteban de Corbera, *Cataluña ilustrada*, Nápoles, Antonio Gramiñani, 1678, cap. XII, pág. 59.